

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, STATUS KESEHATAN DAN LATIHAN FISIK DENGAN KESEKARAN JASMANI LANSIA DI KLUB JANTUNG SEHAT SEMARANG

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



disusun oleh:

ARI WIDYASTUTI RW

G2C203070

PROGRAM STUDI ILMU GIZI (S1)

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2004

**THE ASSOCIATIONS BETWEEN ENERGY – PROTEIN INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS, AND BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, HEALTH STATUS AND EXERCISE AND PHYSICAL FITNESS.
A Study in elderly at Klub Jantung Sehat Semarang**

Ari Widyastuti Retno Wulandari^{*}

ABSTRACT

Human resource quality is determined by the physical and non physical factors, and both factors should be in a good equilibrium. One way to improve the physical quality is by improving the physical fitness. Nutritional status, health status and exercise are some factors among others that influence physical fitness. The associations of those factors were studied at Klub Jantung Sehat (KJS) Semarang.

Explanatory study with a cross sectional design was used in this study. Subjects were 24 men and 31 women. The inclusion criteria of subjects were being 60-70 years old, minimally twice a week came to KJS Semarang, being healthy and willing to be subject in the study which was done in September 2004. Data collected were age, gender, physical fitness assessed by the heart rate past Kash exercise, food intake assessed using food frequency questionnaire, nutritional status assessed using Body Mass Index (BMI) and health status and exercise assessed using structured questionnaire. Rank Spearman or Product Moment Correlation and regression were used for statistical analyses.

The study revealed : (1) Mean BMI in men was 24,6 ($\pm 3,65$) while in women was 21,6 ($\pm 2,60$). (2) Mean health status score in men was 21,8 ($\pm 1,76$) while in women was 20,1 ($\pm 2,50$). (3) Mean exercise score in men was 10,5 ($\pm 3,24$) while in women was 7,6 ($\pm 2,90$) (4) Mean heart rate in men was 94,5 ($\pm 9,74$) while in women was 109,2 ($\pm 12,53$). There were statistically significant associations between energy – protein intake and nutritional status ($r_1=0,792$ $p_1=0,00$, $r_2=0,641$ $p_2=0,00$) as well as between nutritional status, health status and exercise and heart rate ($r_1=-0,751$ $p_1=0,00$, $r_2=-0,722$ $p_2=0,00$, $r_3=-0,864$ $p_3=0,00$). Regression analysis showed that the three variables contributed 83,1 % variants to physical fitness.

Key word : Elderly, Physical Fitness, Nutritional Status, Health Status and Exercise

^{*} Nutritional Science Study Program, Medical Faculty Diponegoro University, Semarang

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, STATUS KESEHATAN DAN LATIHAN FISIK DENGAN
KESEGERAN JASMANI LANSIA
DI KLUB JANTUNG SEHAT SEMARANG**

Ari Widyastuti Retno Wulandari^{*}

ABSTRAK

Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh kualitas fisik dan non fisik yang keduanya saling berpengaruh, sehingga perlu mendapat perhatian yang sama agar manusia selalu dalam kondisi keseimbangan yang baik. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas fisik adalah dengan peningkatan kesegaran jasmani. Status Gizi, status kesehatan, dan latihan fisik adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Hubungan faktor-faktor tersebut dengan kesegaran jasmani diteliti di Klub Jantung Sehat Taman Budaya Taman Raden Saleh Semarang.

Penelitian ini bersifat eksplanatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diperoleh sebanyak 55 orang (kurang dari perhitungan jumlah sampel minimal) yang terdiri dari 24 orang pria dan 31 wanita. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah usia 60-70 tahun, anggota aktif mengikuti kegiatan senam jantung sehat di Klub Jantung Sehat Taman Budaya Raden Saleh Semarang minimal dua kali dalam satu minggu, berbadan sehat dan bersedia menjadi sampel. Penelitian ini dilakukan pada bulan september 2004. Pengambilan data meliputi data identitas responden, kesegaran jasmani diukur berdasarkan denyut nadi paska latihan Kash, asupan makanan melalui *food frequency questionnaire* (FFQ), status gizi berdasarkan Indeks masa tubuh, status kesehatan dan latihan fisik yang diukur berdasarkan kuesioner dengan pertanyaan terstruktur. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearman dan Pearson Product Moment serta uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) 62,5 % pria dan 74,2 % wanita mempunyai status gizi normal (2) 95,8 % pria dan 74,2 wanita mempunyai status kesehatan baik, (3) 74,2 % wanita dan 83,3 % pria mempunyai skor latihan fisik yang sedang, (4) 79,2 % pria dan 93,5 % wanita mempunyai kesegaran jasmani baik. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energi protein dengan status gizi ($r_1=0,792$ $p_1=0,00$, $r_2=0,641$ $p_2=0,00$) dan ada hubungan antara status gizi, status kesehatan dan latihan fisik dengan denyut nadi ($r_1=-0,751$ $p_1=0,00$, $r_2=-0,722$ $p_2=0,00$, $r_3=-0,864$ $p_3=0,00$). Analisis regresi menunjukkan bahwa ketiga variabel memberikan sumbangan terhadap kesegaran jasmani sebesar 83,1 %.

^{*} Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

